


МЕНЮ
МБОУ ООШ № 21
«16» марта 2023 год

Приём пищи	№ рецепта	Блюдо	Выход, г	Цена, руб	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак от 7 до 11 лет	Я200023	Маринад овощной с томатом	40	2,55	49	0,6	3,53	3,87	
	К000014	Масло (порциями)	10	6,86	66	0,08	7,25	0,13	
	Б1303	Рыба, припущенная	90	38,76	86	12,69	3,76	0,39	
	Я200077	Картофельное пюре	150	12,31	146	3,1	6	19,7	
	ИН00494	Чай с лимоном (витамин)	200	2,50	61	0,1	0,05	15,2	
	ИН00108	Хлеб пшеничный	35	2,26	82	2,66	0,28	17,22	
	ИН00109	Хлеб ржаной	25	2,11	43	1,65	0,3	8,53	
			ИТОГО:	550	67,35	533	20,88	21,17	65,04

Повар: 


И.Н.Яворская

УТВЕРЖДАЮ:
 ИО директор МБОУ ООШ № 21
 А.Н. Мочалова



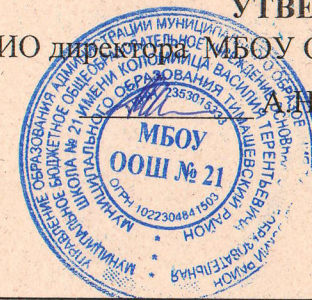
МЕНЮ
МБОУ ООШ № 21
«16» марта 2023 год

Приём пищи	№ рецептуры	Блюдо	Выход, г	Цена руб.	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак от 12 лет и старше	Я200023	Маринад овощной с томатом	100	8,47	123	1,5	8,83	9,67
	Б1303	Рыба припущенная	100	64,33	96	14,1	4,18	0,43
	Я200077	Картофельное пюре	180	17,17	175	3,72	7,2	23,64
	ИН00494	Чай с лимоном	200	2,88	61	0,1	0,05	15,2
	ИН00108	Хлеб пшеничный	35	2,31	82	2,66	0,28	17,22
	ИН00109	Хлеб ржаной	25	1,83	43	1,65	0,3	8,53
		ИТОГО:	640	96,99	580	23,73	20,84	74,69

Повар: 

И.Н. Яворская

УТВЕРЖДАЮ:
 ИО директора МБОУ ООШ № 21
 И.Н. Мочалова



МЕНЮ
МБОУ ООШ № 21
«16» марта 2023 год

Приём пищи	№ рецептуры	Блюдо	Выход, г	Цена руб.	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак ОВЗ + инвалиды от 12 лет и старше	Я200023	Маринад овощной с томатом	100	6,37	123	1,5	8,83	9,67
	Б1303	Рыба припущенная	100	43,07	96	14,1	4,18	0,43
	Я200077	Картофельное пюре	180	14,76	175	3,72	7,2	23,64
	ИН00494	Чай с лимоном	200	2,21	61	0,1	0,05	15,2
	ИН00108	Хлеб пшеничный	35	2,26	82	2,66	0,28	17,22
	ИН00109	Хлеб ржаной	25	2,11	43	1,65	0,3	8,53
			ИТОГО:	640	70,78	580	23,73	20,84
Обед ОВЗ + инвалиды от 12 лет и старше	Я300014	Салат из свеклы отварной	100	4,22	76	1,3	4,5	7,6
	Ф088/2	Суп картофельный с домашней лапшой	250	5,73	106	2,86	3,08	16,83
	Лш436	Жаркое по-домашнему	240	45,69	268	18	12	22
	Я200207	Компот из яблок и вишни	200	8,28	43	0,2	0,1	10,2
	ИН00108	Хлеб пшеничный	85	5,49	200	6,46	0,68	41,82
	ИН00109	Хлеб ржаной	50	4,23	87	3,3	0,6	16,7
	К000338	Груши	180	29,70	47	0,4	0,3	10,3
			ИТОГО:	1105	103,34	827	32,52	21,26

Повар:

И.Н. Яворская